

Doctor, tengo una hernia en un disco de mi cintura y me dicen que necesito cirugía. ¿Es cierto eso?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC

En la edición anterior les expliqué en qué consiste una hernia de disco. Ahora les voy a hablar de los diferentes tipos de discos herniados.

Para reiterar, la anatomía de un disco tiene dos partes: La primera parte, que es la de afuera del disco, son anillos de cartílago muy fuertes. La segunda parte es una crema en el centro del disco que ayuda a distribuir presiones más o menos como un amortiguador. Cuando la crema interna quiebra los anillos del disco exterior y empieza a salir eso constituye una hernia de un disco.

Hay 4 tipos de hernias esencialmente. Voy a usar las palabras en inglés para describirlas correctamente. La primera se llama “disc bulge”, la segunda es la hernia “disc herniation”, la tercera se conoce como “disc protrusion” y la cuarta es llamada “disc extrusion.”

Un “disc bulge” es donde la crema del disco interna ha quebrado anillos externos creando una malformación del disco (como una llanta de un auto que ha perdido un poco de aire, se nota pero el auto todavía se puede manejar, pero a baja velocidad). La crema no ha salido hacia afuera y tampoco está presionando nervios. Este tipo de hernia es muy común, y los estudios científicos nos dicen que entre 40 y 60% de los adultos en este país tienen alguna forma de este tipo de hernia. En muchos casos no produce dolor todo el tiempo, pero es un riesgo para crear una peor hernia.

Un “disc herniation” generalmente se produce traumáticamente, es decir por accidentes de auto o de trabajo o algún problema similar. Estas hernias en general producen más problemas para el paciente como dolor y debilidad muscular porque la crema interna del disco quiebra más anillos de la parte exterior del disco creando mucha más inflamación alrededor y, en muchos casos, causa irritación a los nervios de la columna. Esto es como una llanta de un auto que ha perdido más aire, y continuar a usarla es peligroso, especialmente a alta velocidad).

Un “disc protrusion” es aún peor porque en este caso la hernia es más substancial. La crema interior del disco ha quebrado aún más anillos de la parte exterior y el disco está aun más mal formado y puede causar presión directa al nervio. Este tipo de hernia causa mucho dolor, y no solo puede causar debilidad muscular, pero también puede dañar permanentemente al nervio de la columna vertebral. (Esto es como cuando la llanta de un auto está muy desinflada, y si la nota probablemente no se sentiría cómodo en manejar el auto).

Un “disc extrusion” es cuando la crema interna del disco quiebra suficientes anillos para que un poco de la crema se escape del disco entrando al lugar donde está el nervio de la columna vertebral. En muchos casos la crema se envuelve alrededor del nervio creando un proceso inflamatorio tan severo que lastima el nervio rápida y permanentemente. Este tipo de hernia muchas veces necesita cirugía, pero no siempre.

Es muy importante decir que discos desgastados o lo que llamamos discos osteoártríticos son uno de los riesgos principales para herniar a un disco. Es decir, cuando un disco está osteoártrítico el disco está más seco y en esos casos cualquier trauma es más probable de causar una hernia. Un disco que está normal puede resistir más presión y tensión que un disco herniado. Entonces lo más importante es no permitir que un disco se ponga osteoártrítico. Una de las causas de la osteoartritis es cuando una persona se lastima la columna y no se trata correctamente y el disco mal sanado se va a poner osteoártrítico eventualmente.

La terapia más efectiva para discos herniados es la quiropráctica. Aparte de eso, hay que incrementar la flexibilidad alrededor de los músculos de la columna y al mismo tiempo fortalecer la función de estos músculos para soportar la función natural de la columna. También sabemos que una dieta anti-inflamatoria y ciertos suplementos que contribuyen a la fisiología normal siempre ayudan a mantener un disco sano y contribuir a saneamiento más completo.